**ストレスチェックによる高ストレス外国人労働者への面接指導手引き**

―産業医の先生へ―

手引きを作成しましたので、ご活用ください。日本語が不慣れな労働者を対象に、母国語と日本を併記していますので、対象者に提示して用いることを想定しています。２～５ページを対象者に提示して、回答を求めてください。

1. 事業者に提出する面接指導結果の報告・意見書は、添付の書式（資料１）を参考にしてください（労働安全衛生法に基づくストレスチェック制度実施マニュアル、厚生労働省）。但し、この手引きにあるように、予めその内容の概要を対象者に説明することを推奨します。
2. 面接指導にあたっては、上司等による観察も参考にしてください（資料２）。
3. 通訳の立ち合いには、対象者本人の同意を得てください。
4. 必要に応じて、CES-Dや構造化面接、チェックリスト（資料３）によるうつのスクリーニングテストを実施してください。また、「心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト」も添付します（資料４）。

**資料**

1. 面接指導結果報告書 及び 事後措置に係る意見書(例)
2. 産業医への高ストレス者の情報提供書（上司記入用）
3. 抑うつ症状に関する質問
4. 心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト（例）

2018～2020年度労災疾病臨床研究事業費補助金「職業性ストレス簡易調査票の外国語版の作成に関する研究」研究班　ストレスチェック外国語版運用マニュアルＷＧ

横山和仁（国際医療福祉大学・順天堂大学）、遠藤源樹（順天堂大学）、武藤剛（北里大学）、小田切優子（東京医科大学）、冨田茂（高田馬場さくらクリニック）、山崎友丈（マインメンタルヘルス研究所）、高橋正也（独立行政法人労働者健康安全機構労働安全衛生総合研究所）、石井りな（フェミナス産業医・労働衛生コンサルタント事務所）、北村文彦（順天堂大学）

 （順不同）

**Chinese version・中国語**

致 　　　　　　　先生/女士　＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿さんへ

我是产业医生\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_。我负责本事业所工作人员的健康管理。

は、の\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_です。このののをいます。

由于 月 日进行的心理测评结果，您的压力状态（心理和身体的负担）测评值比较高，所以今天进行面谈（面试）。并根据该面谈结果，对公司在工作布置上给予产业医生的意见。

は、　　　　にで、あなたの（こころやの）がとされたので、（）を。このにより、に、のなについて、としてをことになります。

请看您的压力状态测评判定图。您的压力状态如下面的☑所示。

あなたのストレスチェックをください。あなたのはの☑にあるようです。

□ 工作负担重　のが

□ 身心症状强　のが

□ 上司和同事的帮助少　やのが

请在符合您自身压力状态原因的选项上划☑。

ののにに☑をください。

日语理解能力　∶

□ 很多时候不能理解工作的指示　のがことが

□ 与同事和上司交流困难　　　　やとのがである

□ 购物和平时生活感觉不便　　　やふだんのに

工作的负担　の∶

□ 加班多（每月 　 小时）　が（あたり　　）

□ 夜班多　　　　　　　　　　 が

□ 最近工作内容有变化　　　　 、のが

□ 工作难度大　　　　　　　　 のが

□ 身体负担重　　　　　　　　 のが大きい

□ 工作不快乐　　　　　　　 　がない

□ 在工作岗位有合不来的人　　 にががいる

来自周围的帮助　からの∶

□ 希望工作岗位能有可以商量的人　にが

□ 单身生活　　　　　　　　　　　である

□ 不适应日本人的生活习惯和文化　のやになじめない

心理负担和痛苦程度及其影响　こころのや、それらの∶

心理负担和痛苦程度(压力状态)　 こころのや（）∶

□ 没有感觉，或马上会缓解　　　　か、すぐする

□ 有感觉，不过不会持续很长时间　ことはあるが、は

□ 一直持续，或今后也会持续　　　ずっといる、あるいはもである

心情、健康状态不佳（心情低落、不安、疲倦、头痛等）　やの（の、、、など）∶

□ 几乎没有，或状态良好　　　　　ほとんどない、あるいはしている

□ 多少有一些　　　　　　　　　　いくらかある

□ 有一定症状，或不眠、食欲不振　がかなりある、あるいはまたはがある

自身的烦恼、痛苦　のや∶

□ 几乎没有　　ほとんどない

□ 多少有一些　いくらかある

□ 很强烈

对工作和生活的影响　やの∶

□ 几乎没有　　ほとんどない

□ 多少有一些　いくらかある

□ 很强烈

请介绍一下您现在的健康状况。　のをください。

过往的疾病　これまでかかった∶　□ 没有　になし

□ 高血压　　　□ 糖尿病　　　□ 血脂异常(高脂血症)　 （）

□ 肥胖　　　□ 痛风或高尿酸血症　または　　□ 脑血管疾病

□ 缺血性心脏病　　　□ 脉律不齐　　　□ 肝病　　　□ 肾疾病

□ 癌症　がん　　□ 腰痛

□ 心理疾病（忧郁、躁狂症、神经病、焦虑性障碍、适应障碍、心身疾病等）

こころの（うつ、、、、、など）

* 精神分裂症　　　□ 其他　 ( 　　　　　 )

・发病时的年龄 岁左右

・之后　（□ 治疗中　　　□ 已经治愈　　　□ 放置不管　）

自觉症状　∶　□ 没有　になし

□ 头痛、头重　・　　□ 头晕　めまい　　□ 发麻　しびれ　　□ 行走有障碍

□ 心跳剧烈　　　□ 气短　　　□胸部疼痛　　　□ 浮肿　むくみ

□ 心情抑郁　　　□兴趣、欲望低下　・の　　□ 不安感

□ 思考力低下　の　　□ 健忘　もの　　□ 食欲低下

□ 不眠（难以入眠、睡眠浅、半夜醒来、很早就睡醒、无熟睡感等）

（、が、、、がないなど）

□ 疲劳感

公司的健康检查　の∶

□ 每次都参加　いる　　□ 有时不参加　ことがある

□ 基本或完全不参加　、または

・最近接受健康检查的日期　を： 年 　 月 　　 日

请介绍一下您的生活状况　あなたのをください。

酒　∶　□ 不喝　　　□ 喝　　　□ 在一定场合时会饮酒

 　　　　　　　 ・啤酒大瓶(换算)　びん() 　 瓶/日 ( 日/周)

香烟　∶　□ 根本不吸

 　 　　　　 □ 过去吸，已经戒掉了　いたがやめた 　　 根/日× 年

□ 现在吸烟　もいる 根/日× 年

运动　∶　□ 不运动　にしない　　□ 尽量走路　つとめて歩く

□ 积极地运动　にする

饮食习惯（可以有复数个选项）　（）∶

□ 喜欢肉　が　　□ 喜欢鱼　が　　□ 喜欢蔬菜　が

□ 喜欢咸食　ものが　　□ 喜欢甜食　ものが　　□ 喜好清淡　が

□ 没有特别的偏好　にない

每日的睡眠时间　1あたりの∶ 平日 小时 ・假日 小时

造成工作以外的心理负担和痛苦(压力状态)的原因　のこころのや（）の∶

□ 自身的疾病　の　　□ 家人的疾病　の　　□ 负债

□ 孩子教育问题　の　　□ 与朋友、熟人的纠纷　やとの

□ 上下班的路途时间　　　□ 居住环境

请介绍一下您现在的状况。　あなたののをください。

 日语能力　∶　非常好　　　好　　　差　　　非常差　とても

 同居的家人　∶　丈夫/妻子　/ 孩子　 父　 母

其他　 ( 　　　　　 ) 　　无　なし

其它感到困难的事情　いること （困难程度 いる）∶

・宗教方面的问题　のこと　　　　　　是　 　 大致是　　 都不是　 　 稍有不同　 　 不是

そうだ まあそうだ どちらでもない 　ややちがう 　 ちがう

・吃饭、食物方面的问题　、 　　是 大致是 都不是 稍有不同 不是

そうだ まあそうだ どちらでもない 　ややちがう 　 ちがう

・收入方面的问题　　　　　　　　 　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　是　　 大致是 　　 都不是　　 稍有不同　　 不是

そうだ まあそうだ どちらでもない 　ややちがう 　 ちがう

**非常感谢！向公司提出以下作为产业医生的意见。**

**ありがとうございました。に、としてのを。**

您的职业区分　あなたの∶

□ 正常工作

□ 需要一定的限制、有所照顾　・

□ 停止工作

对公司的要求　への∶

□ 缩短劳动时间　　　　　　　　　　　　　　　 の

□ 限制加班（每一个月限制在 　　 小时以内）　（あたり　　まで）

 □ 减轻工作量　　　　　　　　　　　　　　　　 の

 □ 调换适合的工作　　　　　　　　　　　　　　 あなたにあったへの

 □ 调整人际关系　　　　　　　　　　　　　　　 の

 □ 禁止夜间、假日的劳动　　　　　　　　　　　 ・の

 □ 考虑安排到医疗机构就诊　　　　　　　　　　 への

为您推荐以下内容。**あなたには、をします。**

1. 行动的调整办法∶分解和整理造成压力状态原因的问题，并附上优先等级。从优先等级高的问题开始将其解决办法列表，并从容易实施的办法进行尝试。这个方法很有效。

の：のとなるを・し、をつけてみましょう。の

からをして、しやすいからことがです。

1. 思维方式的调整办法∶急躁和不安有时与思维方式的癖性有关。工作不顺是不是因为对自己要求太高造成的？你是不是在忧虑失败的状况还会一直持续？建议尝试从另外的视点重新审视所处的状况。

の：やのにのがしていることがあります。がうまくいかないをにいませんか？したがもずっとといませんか？のからをみることをします。

1. relaxation∶身体的状态与心理密切相关。relaxation是通过缓解身体的压力状态来缓解心理压力状态的方法。腹式呼吸、芳香疗法、洗浴、音乐等，要从平时生活中注意发觉适合自己的方法。

：こころとのはにしています。は、のをことで、こころのをです。、、、などあなたにを、からおくとよいでしょう。

1. 缓解压力状态，除了上述的方法以外，与家人、朋友、上司和同事等商量、寻求帮助也是有效的手段。从平时就要注重与能为你出谋划策的人、可信赖的人建立良好的人际关系。

へのでは、のほか、、、やなどのにしをこともです。からにできるや、のおけるとなをおくようとでしょう。

面接指導結果報告書 及び 事後措置に係る意見書(例)

|  |
| --- |
| 面接指結果報告書 |
| 対象者 | 氏名 |  | 所属 |  |
| 男・女 | 年齢　　　歳 |
| 勤務の状況(労働時間、労働時間以外の要困) |  |
| 心理的な負担の状況 | (ストレスチェック結果)A.ストレスの要困　　 点B.心身の自覚症状 点C.周囲の支援 点 | (医学的所見に関する特記事項) |
| その他の心身の状況 | 0.所見なし　　1.所見あり(　　　　　　　　　　　　　　　) |
| 面接医師判定 | 本人への指導区分※複数選択可 | 0．措置不要1．要保健指導2．要経過観察3．要再面接(時期：　　　　　　　　)4．現病治療継続 又は 医療機関紹介 | (その他特記事項) |
| 就業上の措置に係る意見書 |
| 就業区分 | 0．通常動務 1．就業制限・配慮 2．要休業 |
| 就業上の措置 | 労働時間の短縮(考えられるものに〇) | 0．特に指示なし | 4.変形労働時間制または裁量労働制の対象からの除外 |
| 1．時間外労働の制限　　　　 時間/月まで | 5.就業の禁止(休暇・休養の指示) |
| 2．時間外労働の禁止 | 6.その他 |
| 3．就業時間を制限　　　　時　　　分　～　　　時　　　分 |
| 労働時間以外の項目(考えられるものに〇を付け、措置の内容を具体的に記述) | 主要項目 | a.就業場所の変更　b.作業の転換　c.深夜業の回数の減少　d.昼間勤務への転換　e.その他 |
| 1) |
| 2) |
| 3) |
| 措置期間 | 　　　日・　週・　月　　 　又は　　　　　年　　月　　日～　　　　年　　月　　日 |
| 職場環境の改善に関する意見 |  |
| 医療機関への受診配慮等 |  |
| その他(連絡事項等) |  |
| 医師の所属先 | 年　　月　　日(実施年月日) | 印 |
|  | 医師氏名 |  |  |

 **産業医への高ストレス者の情報提供書（上司記入用）**

**取扱注意**

〇〇社　安全衛生部

|  |  |
| --- | --- |
| 記入日 | 　年　　月　　日　　　　　　 |
| 対象者 | 所属 |  | 氏名 |  |
| 記入者 | 役職 |  | 氏名 |  |

|  |  |
| --- | --- |
| 対象者の出身国： | 日本での滞在期間 ：　　　　年　　　か月 |
| 職場で同じ国の出身者：　いる　　　いない | 入社してからの期間：　　　　年　　　か月 |
| 対象者の日本語能力：　仕事面：　かなり不自由　少し不自由　まあまあ　不自由はない　良くできる　日常面：　かなり不自由　少し不自由　まあまあ　不自由はない　良くできる |
| 高ストレスの原因と考えられる問題点： |

ストレスによる健康障害対策のためには、日常の変化を早めに察知することが大事とされています。つきまして、面談対象者について上司からみた以下の項目についてご回答ください。

１．当該者の日本語能力の問題点

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

２．当該者の勤務状況に変化はないか（遅刻や無断欠勤はないか）

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

３．食欲や顔色に変化はないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

４．不満が増えたか、あるいは逆に口数が少なくなってないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

５．仕事の単純ミスが増えていないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

６．物忘れが増えていないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

７．整理整頓が出来なくなっていないか

（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

８．その他、日常の変化について何か気づいたことはありますか

( 　　　　　　　　　　　　　　 )

以上

問い合わせ・提出先：安全衛生部　　　内線ｘｘｘｘｘ



**https://www.mhlw.go.jp/bunya/roudoukijun/anzeneisei12/manual.html**

**抑うつ症状チェック（前頁）に使用**

**Chinese version・中国語**

A1この2週間以上、毎日のように、ほとんど1日中ずっと憂うつであったり沈んだ気持ちでいましたか？

最近2周以上，每天几乎都一直处在忧郁、低沉的心情里吗？

A2この2週間以上、ほとんどのことに興味がなくなっていたり、大抵いつもなら楽しめていたことが楽しめなくなっていましたか？

最近2周以上，对大多事情毫无兴趣，对平时很感兴趣的事情也不再感到乐趣？

A3毎晩のように、睡眠に問題（たとえば、寝つきが悪い、真夜中に目が覚める、朝早く目覚める、寝過ぎてしまうなど）がありましたか？

有每晚都会发生的睡眠问题（例如，难以入睡、半夜醒来、很早就睡醒、睡眠过多等）吗？

A4毎日のように、自分に価値がないと感じたり、または罪の意識を感じたりしましたか？

每天都会感觉自己没有价值，或有罪恶感？

A5毎日のように、集中したり決断することが難しいと感じましたか？

每天都会感觉难以集中或者难下决断？

(ア)、(イ) について― **YES/NOの質問にする**

(ア) うつ病の症状のために、仕事や生活上の支障がかなりありますか？。

抑郁的症状对工作和生活影响大吗？

(イ) 死にたい気持ちについてたずね、死についての考え、または死にたい気持ちが持続している。

有时会想到死吗？另外，这样的心情是否在一直持续？

専門医を受診してください。

请找专科医师就诊。

病院への通院を継続してください。服薬を忘れないでください。

请坚持去医院。别忘服药。

**心身の健康状況、生活状況の把握のためのチェックリスト（例）**

・労働者に直接質問し、聞き取った結果を記入し、評価します。定期健康診断の結果も活用しましょう。ただし、**理学的・神経学的所見欄**（下記の※）は必ず医師が行う必要がありますが、それ以外は他の産業保健スタッフの協力を得ても構いません。

■現病歴（基礎疾患）　□ 特になし

□ 高血圧、　□ 糖尿病、 □ 脂質異常症（高脂血症）、　□ 肥満、

□ 痛風ないし高尿酸血症、□ 脳血管疾患、　□ 虚血性心疾患、　□ 不整脈（　　　　　）、

□ 肝疾患（　　　　　）、□ 腎疾患（　　　　　）、□ がん（　　　　　）、

□ その他（　　　　　　　　　　　　　　　　　）

罹患経過：発症　　　　　　　年頃　その後の受療（ □ あり、□ なし）

■定期健康診断などの所見（受診日：　　　　年　　月　　日）

|  |
| --- |
|  |

■主訴、自覚症状　 □ 特になし

□ 頭痛・頭重、□ めまい、□ しびれ、□ 歩行障害、□ 動悸、□ 息切れ、□ 胸痛、

□ むくみ、□ 抑うつ気分、□ 興味・意欲の低下、□ 不安感、□ 思考力の低下、

□ もの忘れ、□ 食欲低下、

□ 不眠（入眠障害、断続睡眠・中途覚醒、早朝覚醒、熟睡感喪失など）、□ 疲労感

□その他のストレス関連疾患（心身症）（　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　　）

疲労蓄積の症状および本人が考えている疲労蓄積の原因

|  |  |
| --- | --- |
| 症　状 |  |
| 原　因 |  |

■生活状況（アルコール、たばこについては、最近の変化についても確認）

|  |  |
| --- | --- |
| アルコール | □ 飲まない　　　□ 飲む □ 機会飲酒 □ ビール大びん（換算）　　 本／日（　　 日／週）最近の変化：（　　　　　　　　　　　） |
| タバコ | □ 吸わない　　　□ 吸う　　　　本／日×　　　　年最近の変化：（　　　　　　　　　　　） |
| 運動 | □ 特にしない　　　□ つとめて歩く程度　　　□ 積極的にする |
| 食習慣（複数チェック可） | □ 肉が好き　　　□ 魚が好き　　　□ 野菜が好き　　　□ 特にない□ 塩辛いものが好き　　　□ 甘いものが好き　　　□ 薄味が好き |
| 睡眠時間 | 1日あたり　　平日：　　　　時間　　／　　休日：　　　　時間 |

■一般生活におけるストレス、疲労要因：

|  |
| --- |
|  |

■検査所見等：事後措置の意見・保健指導に役立てます。

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 検　査　所　見 | 血圧 |  ／　　　　　　mmHg |
| 脈拍 |  ／分　　不整脈：□ なし　□ あり（　　　　　　　　　　　） |
| 体重 |  kg |
| 身長 |  cm　　　BMI：　　　　　　　　　腹囲：　　　　　　cm |
| その他 |  |
| **理学的所見(※)** |  |
| **神経学的所見(※)** |  |
| その他 |  |

＜参考：高ストレス者の場合に留意すべきストレス関連疾患（心身症）＞

|  |  |
| --- | --- |
| 部位 | 主な症状 |
| 呼吸器系 | 気管支喘息，過換気症候群 |
| 循環器系 | 本態性高血圧症，冠動脈疾患（狭心症，心筋梗塞） |
| 消化器系 | 胃・十二指腸潰瘍，過敏性腸症候群，潰瘍性大腸炎，心因性嘔吐 |
| 内分泌・代謝系 | 単純性肥満症，糖尿病 |
| 神経・筋肉系 | 筋収縮性頭痛，痙性斜頚，書痙 |
| 皮膚科領域 | 慢性蕁麻疹，アトピー性皮膚炎，円形脱毛症 |
| 整形外科領域 | 慢性関節リウマチ，腰痛症 |
| 泌尿・生殖器系 | 夜尿症，心因性インポテンス |
| 眼科領域 | 眼精疲労，本態性眼瞼痙攣 |
| 耳鼻咽喉科領域 | メニエール病 |
| 歯科・口腔外科領域 | 顎関節症 |

日本心身医学会教育研修委員会編1991心身医学の新しい診療指針，心身医学，31(7)，p57をもとに作成